



# SU Salud

Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles • Salud Pública

Volumen VIII; Número 2: Invierno 2006

## Mantengase a Salvo en Caso de Posibles Deslizamientos de Lodo e Inundaciones

Los días lluviosos pueden hacer algo más que mojarle los calcetines. Largos períodos de torrenciales lluvias, especialmente después de un verano seco o de una recargada época de incendios, pueden crear las condiciones perfectas para deslizamientos de tierra, deslizamientos de lodo e inundaciones. Usted puede mantener a su familia a salvo si aprende sobre los peligros del clima lluvioso y tomando las siguientes precauciones para reducir sus riesgos.

### Antes de la Tormenta: Prepárese y Tenga Cuidado.

- Cree un plan familiar para casos de desastres. Cada miembro de la familia debería saber el nombre, dirección y número de teléfono de algún contacto que viva fuera del estado. Enseñe a los niños como y cuando llamar al 911, la policía y al departamento de bomberos.
- Prepare juegos de implementos para casos de desastres para su hogar para su automóvil. Estos deberían incluir:
  - Estuches de primeros auxilios y medicinas necesarias
  - Alimentos enlatados y abridor de latas
  - Por lo menos tres galones de agua por persona
  - Ropas y zapatos protectores
  - Ropas de cama y sacos para dormir

Continúa en la página 2



## Viajes de Vacaciones Saludables

Cada año durante la temporada de vacaciones, millones de personas visitan a familiares y amigos alrededor del mundo. Sin embargo, viajar puede ser peligroso si usted no hace que una buena salud y seguridad sean la prioridad. No importa cuáles son sus planes de viaje este invierno, usted debería intentar estar lo mejor preparado posible para cualquier emergencia médica y para practicar hábitos saludables todos los días.

### Antes de su viaje

- Prepare un estuche médico. Incluya vendajes, crema antibiótica para cortaduras y rasguños, hidrocortisona crema, loción con base de alcohol para lavarse las manos cuando no disponga de agua y jabón, protector solar, y medicinas no recetadas para dolor de cabeza y para prevenir la diarrea y náusea.

- Asegúrese de llevar con usted suficientes medicamentos recetados. Esto significa que usted debería tener medicamentos para unos pocos días extras en caso de que su vuelo de regreso se retrase.
- Mantenga todos sus medicamentos en su equipaje de mano, en caso de que sus maletas se extravíen.
- Verifique para saber si tiene un buen seguro médico para cuando viaja a otros países, ya que esto no está contemplado en todas las pólizas. Su seguro médico debería también tener una buena cobertura de evacuación, en caso de que usted necesite ser traído de regreso a Estados Unidos para tratamiento de emergencia.



Continúa en la página 4

# Manténgase Sano...Viene de la página 1

- Una radio portátil a baterías, linterna y baterías de repuesto
- Tenga cuidado con las amenazas de deslizamientos de tierra, deslizamientos de lodo o inundaciones.
  - Sepa donde estan los desagües de lluvias cerca de su hogar. Observe cualquier signo de movimientos de tierra o árboles que estén empezando a inclinarse. Si su hogar está en peligro de ser afectado por deslizamientos de tierra, llame a su departamento de planeamiento local para pedir consejos sobre como proteger su hogar.
  - Si su casa se inunda en forma regular, mantenga un juego de herramientas, madera terciada, cobertores de plástico, madera y bolsas de arena.

## Durante una Tormenta Fuerte: Sálvese Usted, No Sus Cosas.

- Si está en su casa:
  - Sintonice una radio o un canal de televisión para conocer las advertencias de lluvias torrenciales y siga todas las instrucciones que den las autoridades locales.
  - Trate de escuchar señales de movimiento de árboles, rocas o agua.
  - Suba a un segundo piso o considere la posibilidad de evacuación, si no hay peligro para hacerlo.
- Si ve que hay peligro inmediato:
  - Llame a su departamento local de bomberos, policía o de trabajos públicos.
  - Avise a sus vecinos y ayude a quienes necesiten asistencia.
  - Evacúe rápidamente.
- Si está al exterior:
  - Evite áreas con inundaciones o corrientes de agua. Nunca deje niños cerca de desagües de tormentas.
  - Manténgase alejado de cables de alta tensión y cables eléctricos que hayan caído al suelo. La electricidad se conduce fácilmente en el agua y le puede matar.
  - Cuídese de animales, especialmente serpientes.
  - No camine en el agua si llega más arriba de sus tobillos.
  - No intente cruzar una calle inundada si está conduciendo.
  - No intente nadar en busca de un lugar seguro si está aislado y rodeado de agua. Espere que los equipos de rescate vengan hasta donde usted esté.
  - Si queda atrapado en un deslizamiento de tierra o deslizamiento de lodo, enróllese como una bola apretada y protéjase la cabeza.

## Después de la Tormenta: Siga siendo Cuidadoso

- Escuche estaciones de radio o televisión locales para conocer las más recientes informaciones de emergencia.
- Busque y reporte líneas de servicios públicos que estén rotas, de manera que puedan ser cerradas rápidamente.
- Inspeccione las fundaciones de su construcción, chimenea y terrenos de alrededores para ver si hay daños. No entre a un edificio si parece inseguro.
- Si no hay electricidad, use linternas y luces a baterías. No use fósforos, encendedores para cigarrillos, u otros artefactos con llama abierta, ya que podría haber gas atrapado en el interior. Mantenga desconectada la electricidad hasta que un electricista haya inspeccionado su hogar.
- Si ve chispas, cables rotos o si huele aislación caliente, desconecte la electricidad.
- Si huele gas o si escucha ruidos como soplidos o silbidos, abra una ventana y salga rápidamente del edificio. Cierre el gas desde la válvula principal exterior y llame a la compañía de gas desde la casa de algún vecino.
- Si su hogar se ha inundado, límpielo tan rápido como sea posible. Tire alimentos y medicinas que pueden haber estado en contacto con aguas de inundación, ya que las aguas de inundación son muy tóxicas.
- Hasta cuando las autoridades locales informen que su abastecimiento de aguas es seguro, hierva el agua durante cinco minutos antes de beberla o cocinar con ella.



Para conocer más consejos, visite la página web del Programa de Prevención de Lesiones y Violencia en: <http://lapublichealth.org/ivpp/index.htm>

## Peligros de Días Lluvioso

### Deslizamientos de Tierra

Durante un deslizamiento de tierra, rocas, tierra y escombros caen por pendientes que han sido debilitadas por terremotos, incendios, construcciones de terrenos o por demasiadas lluvias. Algunos deslizamientos de tierra se mueven lentamente y van causando daños con el tiempo. Otros se mueven rápidamente, destruyendo propiedades y cobrando vidas sin advertencias.

### Deslizamientos de Lodo

Los deslizamientos de lodo (o deslizamientos de escombros) ocurren cuando rocas, tierra y escombros son arrastrados por corrientes de agua. Después de lluvias torrenciales, el agua se junta rápidamente en el suelo y transforma la tierra en un río de lodo llamado "pasta aguada." La pasta aguada se puede desplazar rápidamente, aumentando en tamaño a medida que arrastra árboles, rocas, automóviles y otros materiales.

### Inundaciones e Inundaciones Repentinas

Las inundaciones pueden mover rocas, arrancar árboles, dañar edificios y destruir puentes. La fuerza de sólo seis pulgadas de agua desplazándose puede tirar al suelo a una persona. Las inundaciones repentinas llegan sin advertencias y pueden tomar fuerza en cuestión de minutos. Ellas son consecuencia de grandes cantidades de lluvia que cae un corto período de tiempo y pueden provocar niveles de agua que alcanzan a 10 o 20 pies.

# Abundancia de Frutas y Vegetales del Invierno

Este invierno, agregue color a sus alimentos comiendo una variedad de frutas y vegetales todos los días. Además de proveer nutrientes que mantienen su cuerpo saludable, las frutas y vegetales no tienen colesterol y la mayoría, es baja en materia grasa y calorías. Comer frutas y vegetales como parte de una dieta balanceada puede reducir su riesgo de enfermedades cardíacas, ataques apopléticos, diabetes tipo-2, obesidad y cáncer.

Planifique agregar 3 tazas de vegetales verde obscuro y 2 tazas de vegetales naranja cada semana para cumplir con las nuevas guías de nutrición federales.

La siguiente lista le da un ejemplo de lo que se ofrece este invierno y le ayuda a elegir lo más maduro de la cosecha. ¡Visite hoy mismo su tienda de comestibles favorita o su mercado local de agricultores!

## Frutas de Invierno

- Bananas: Las bananas maduras deberían ser amarillas brillante con pocas manchas marrón.
- Las Naranjas rojas/Clementinas/Mandarinas/Tangerinas: Deberían ser llenas y pesadas para su tamaño.
- Arándanos: Los arándanos deberían ser duros, de color marrón o rojo obscuro y tener la piel suave y brillante. Las bayas frescas rebotan cuando se caen al suelo.
- Uvas: Las uvas deberían ser sólidas y llenas.
- Toronjas: Las toronjas deberían ser pesadas para su tamaño, duras y de cáscara delgada.
- Kiwis: Elija kiwis que ceden un poco cuando se les presiona suavemente, pero que no tienen partes blandas.
- Naranja china: Elija las naranjitas de cáscara delgada, de más o menos 1.5 pulgadas de largo. Las frutas que aún tienen hojas verdes son las más frescas.
- Naranjas: Para jugo, elija las que son firmes, de cáscara delgada. Para comer, elija las que tienen cáscara gruesa.
- Granadillas: Elija las granadillas más grandes y más pesadas. Cuando están maduras, la piel estará arrugada pero dura y de un color marrón-púrpura.
- Peras: Las peras deberían ceder cuando se apretan suavemente.



- Caquis: Elija los que tienen la piel rojo obscuro-anaranjada sin partes amarillas.
- Granadas: Escoja las que se sienten pesadas para su tamaño y están bien llenas. La parte superior debería sentirse ligeramente blanda cuando se apreta y la cáscara debería ser brillante.
- Pomelo: Elija los pomelos que son firmes, de cáscara delgada y se sienten pesados para su tamaño.
- Tangelo: Busque los que tienen la cáscara naranja oscura-rojiza con una especie de cuello en la base. Deberían sentirse pesados para su tamaño, sin machucones ni partes marrón.

## Vegetales de Invierno

- Alcachofas: Deberían ser pesadas y tener los brotes bien cerrados y las hojas de color verde suave o púrpura.
- Aguacate, Palta: Deberían tener color parejo sin marcas o machucones. Elija los que ceden cuando se les apreta suavemente.
- Bok Choy: Busque los de hojas verde oscuras, brillantes y de tallos blancos brillantes. Evite los manojos con manchas marrón en las hojas.
- Brócoli: Elija los de tallos duros y con el cuerpo de color verde obscuro. Los brotes deberían estar bien cerrados sin muestras de flores amarillas.
- Rapini: Las hojas deberían ser crujientes, suaves y de color brillante. Evite las hojas marchitas que se están volviendo marrón.
- Coles de Bruselas: Deberían tener hojas bien apretadas sin muestras marrón y amarillentas. Las coles que aún están en sus tallos, son las más frescas.
- Repollo: Busque una cabeza de repollo que sea apretada, firme y pesada, sin hojas quebradas o machucadas.
- Coliflor: La cabeza de coliflor debería ser firme con florecitas apretadas de color blanco o crema, hojas verdes y sin manchas marrón.
- Celeriac (Variedad de Apio): Elija uno que sea pesado para su tamaño y con la piel sin machucones. No escoja los que sean mas grandes que una pelota de softball.
- Castañas: Deberían tener cáscara marrón brillante.
- Col (Berza común): Elija hojas crujientes, brillantes y blandas.
- Lechuga: Las hojas deberían ser verde, crujientes y sin manchas marrón.
- Chiviría (Pastinaca): Busque los bien formados, pequeños y de raíz firme.
- Rábanos: Pueden ser redondos o alargados, pero deben tener piel suave y firme. La parte superior debería ser verde sin muestras de marchitarse o descoloración.
- Ruibarbo: Elija tallos que son largos, delgados y de color totalmente rojo.
- Rutabaga (Nabo de Suecia): Elija rutabaga pesada con piel suave, gruesa que es de color amarillo o tostado.
- Salsifi: Escoja raíces firmes, cónicas con piel blanca o negra.
- Arvejas (Guisantes) Chinas: Escoja arvejas (guisantes) verde firmes y brillantes.
- Calabaza: Elija una calabaza que se siente pesada para su tamaño. La cáscara debería ser dura y sin machucones.
- Nabo-Blanco: Elija aquellos con la piel suave blanca y púrpura. Deberían tener entre 2-3 pulgadas de diámetro y sentirse pesados para su tamaño.
- Berros: busque tallos crujientes con hojas brillantes, de color verde obscuro y del tamaño de una moneda de diez centavos.

### ¿Ha comido suficientes frutas y vegetales hoy día?

La cantidad de frutas y vegetales que necesita comer cada día depende de su edad, género femenino o masculino y nivel de actividades físicas. La tabla siguiente de las guías de dieta 2005 del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, detalla las porciones diarias de frutas y vegetales recomendadas para quienes hacen por lo menos 30 minutos de ejercicios al día. Visite: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) para tener más informaciones.

Grupo	Edades	Vegetales (por día)	Frutas (por día)
Children	2-3 years	1 cup	1 cup
Girls	4-8 years	1 ½ cups	1 cup
	9-13 years	2 cups	1 ½ cups
	14-18 years	2 ½ cups	1 ½ cups
Boys	4-8 years	1 ½ cups	1 ½ cups
	9-13 years	2 ½ cups	1 ½ cups
	14-18 years	3 cups	2 cups
Women	19-30 years	2 ½ cups	1 ½ cups
	31-50 years	2 ½ cups	1 ½ cups
	51+ years	2 cups	1 ½ cups
Men	19-30 years	3 cups	2 cups
	31-50 years	3 cups	2 cups
	51+ years	2 ½ cups	2 cups

## Vacaciones Saludables...Viene de la página 1

- Asegúrese de que tiene todas las actualizaciones necesarias de las vacunas requeridas verificando con su médico o en el sitio web de CDC en: [www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel).

### Viajes de Larga-Distancia

Dos preocupaciones de salud comunes de viajeros de larga distancia son dolores de piernas y deshidratación.

Los dolores e hinchazón de las piernas pueden ser signos de coágulos sanguíneos que se forman en las venas de las piernas, una condición llamada trombosis de venas profundas. Los coágulos sanguíneos en las piernas son consecuencia de largos períodos sin movimientos y pueden ser muy peligrosos. Estos coágulos tienen el potencial de desplazarse a los pulmones donde pueden causar agudas dificultades de respiración y hasta la muerte.

La deshidratación ocurre cuando las personas pierden mucha agua de su cuerpo. Esto es bastante común cuando se viaja en avión. Los signos de deshidratación son sed, aumento del ritmo cardíaco, pocas idas al baño, y labios, boca y piel seca.

Para prevenir estas condiciones, es muy importante moverse cada una o dos horas y beber bastante agua. Si usted está en un automóvil, recuerde hacer detenciones, salir del automóvil y caminar, cada 100 millas. Durante largos viajes en avión, párese de su asiento y camine por el pasillo. Si está encendida la “señal de abrocharse el cinturón de seguridad”, trate de estirar las piernas y rotar los tobillos mientras está en su asiento. El aire en los aviones también puede estar muy seco. Las gotas lubricantes para los ojos pueden ayudar a mantener los ojos húmedos. Evite beber alcohol o tomar mucho café. Si tiene problemas de sinusitis o un fuerte resfrío, tome un descongestionante y utilice vaporizador nasal de larga duración antes del despegue y del aterrizaje del avión.

### Una vez que llega

- Lleve siempre una copia de su historial médico, una lista de los medicamentos que está utilizando, y un número de contacto local.
- Recuerde lavarse las manos cuidadosa y frecuentemente.
- Verifique si es seguro nadar en el mar o en un lago. Algunas playas costeras pueden tener corrientes revueltas peligrosas y sin salvavidas. Algunos lagos de agua dulce pueden contener parásitos peligrosos.
- Cuando viaje en vehículos, elija automóviles fuertes con conductores buenos y experimentados.
- Beba agua embotellada y verifique de que el sello de seguridad está intacto.

### Si usted está viajando por un país del tercer mundo:

- Asegúrese de que sabe donde se puede encontrar el establecimiento médico totalmente equipado más cercano. Por ejemplo, si usted está viajando por algún lugar donde la rabia es común, sepa donde pueden darle una vacuna contra la rabia. En países con serpientes venenosas, sepa donde se puede encontrar antídoto para veneno.
- Haga que su médico le recete antibióticos para diarrea infecciosa.
- Nunca camine descalzo. Siempre use zapatos cerrados y calcetines gruesos.
- No coma o beba nada que no haya sido hervido, pelado, o cocinado completamente.
- No deje que le piquen los mosquitos. Aunque esté tomando pastillas contra la malaria, los mosquitos pueden llevar muchas otras enfermedades. Cúbrase los brazos y las piernas con ropa liviana, duerma con una malla mosquitera sobre su cama y utilice todo el tiempo repelente de insectos. En ciertos lugares del mundo, se recomienda el DEET como repelente de insectos.



**Para prevenir estas condiciones, es muy importante moverse cada una o dos horas y beber bastante agua.**



**Su Salud** es publicada trimestralmente por el L.A. County Department of Health Services. Usted puede hacer copias de este boletín.

**Junta de Supervisores del Condado de Los Angeles**



**Gloria Molina**  
**Yvonne Brathwaite Burke**  
**Zev Yaroslavsky**  
**Don Knabe**  
**Michael D. Antonovich**

**Thomas L. Garthwaite, MD**  
*Director de Servicios de Salud y Oficial Principal Médico*

**Jonathan E. Fielding, MD, MPH, MBA**  
*Director de Salud Pública y Oficial de la Salud*

**Maria C. Iacobo, MS**  
*Directora de Comunicaciones DHS*

Thuy Banh: Editora Principal  
Alan Albert: Diseño Gráfico  
Louise García: Administración

**Colaboradores:**  
Kathryn Challoner, MD, MPH, FACEP

**DHS Communications**  
241 N. Figueroa Street, Room 348  
Los Angeles, CA 90012  
213/240-8144 • Fax 213/481-1406  
[www.ladhs.org](http://www.ladhs.org)